

เพื่อเป็นการป้องกันการติดเชื้อโดยแต่ละบุคคล

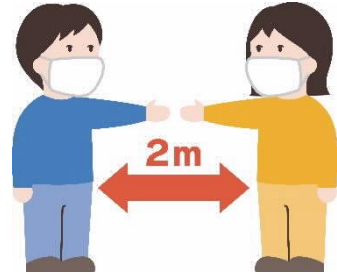
## การป้องกันการติดเชื้อ

ร่วมกันปฏิบัติตาม "คำแนะนำวิถีชีวิตปกติใหม่" ในแบบฉบับของจีน

### ข้อปฏิบัติพื้นฐาน 3 ประการในการป้องกันการติดเชื้อ

#### ① รักษาระยะห่างทางสังคม (ระหว่างคน)

- เว้นระยะห่างกับผู้อื่น 2 เมตร (หรืออย่างน้อย 1 เมตร)
- หากจะทำกิจกรรม ควรเลือกกิจกรรมกลางแจ้งมากกว่ากิจกรรมในร่ม
- ขณะพูดคุย ควรหลีกเลี่ยงการประชิดบริเวณใบหน้าให้มากที่สุด



#### ② สวมหน้ากากอนามัยและรักษามารยาทขณะไอจามอย่างเคร่งครัด (สามารถใช้หน้ากากผ้าได้)

- เมื่อไปในที่มีคนพลุกพล่านหรือใช้บริการขนส่งสาธารณะ
  - เมื่อพูดคุยสนทนา หรือโทรศัพท์ขณะที่มีคนอยู่รอบๆ
- การพูดคุยสนทนา 5 นาที เทียบเท่ากับการไอ 1 ครั้ง



#### ③ หมั่นล้างมือและฆ่าเชื้อโรคที่นิ้วมือ

- เมื่อกลับถึงบ้าน ให้ล้างมือก่อน จากนั้นจึงล้างหน้า
- เปลี่ยนเสื้อผ้าโดยเร็วที่สุด และอาบน้ำถ้าเป็นไปได้
- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลาประมาณ 30 วินาที

มารยาท 3 ข้อขณะไอจาม

### วิธีการล้างมือที่ถูกต้อง

ก่อนล้างมือ

- ตัดเล็บให้สั้น
- ถอดนาฬิกาและแหวนออก

1



เปิดน้ำล้างมือให้เปียก จากนั้นใช้สบู่ถูฝ่ามือ ทั้งสองข้าง

2



ขัดหลังมือให้ตึง แล้วถูให้สะอาด

3



ถูปลายนิ้วและระหว่างซอกเล็บอย่างระมัดระวัง

4



ถูซอกระหว่างนิ้ว

5



บิดและถูนิ้วหัวแม่มือและฝ่ามือ

6



และอย่าลืมล้างข้อมือด้วย

### 3 สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

- พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี
  - เปิดหน้าต่างและประตูเพื่อระบายอากาศบ่อยๆ
- สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากมารวมตัวกัน
  - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีคนพลุกพล่านแม้อยู่กลางแจ้ง (เดินหรือวิ่งจ็อกกิ้งได้หากมีคนเพียงเล็กน้อย)
  - รักษาระยะห่างในร้านอาหาร
- สถานการณ์ที่ต้องสนทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด
  - หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกับผู้คนจำนวนมาก
  - นั่งเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง และนั่งเบาะสลับหว่างกัน
  - รมัควิ่งคนเดียวเวลาสนทนาบนรถไฟ ลิฟต์ ฯลฯ



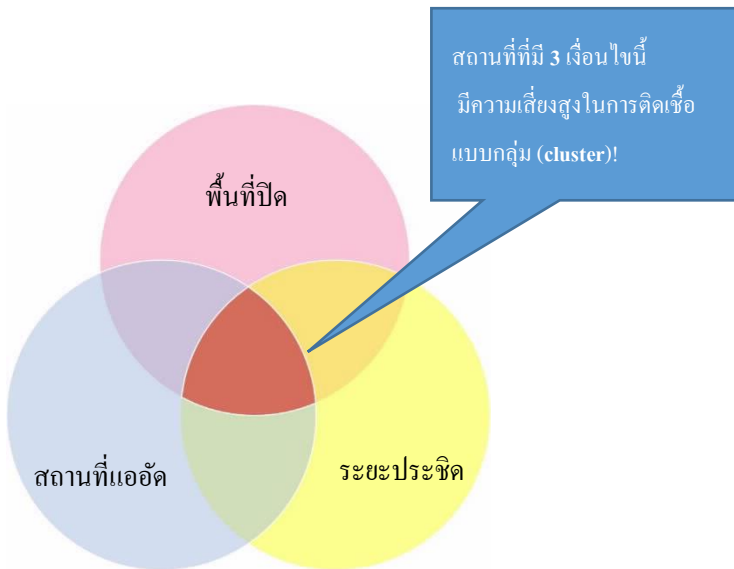
พื้นที่ปิดที่อากาศถ่ายเทได้ไม่ดี



สถานที่แออัดที่ผู้คนจำนวนมากมารวมตัวกัน



สถานการณ์ที่ต้องสนทนาหรือพูดคุยในระยะประชิด



### 信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう